

口腔溃疡 应该怎么办

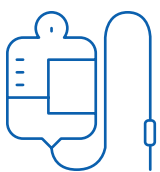
What to Do for Mouth Sores – Chinese

口腔溃疡可能是癌症治疗的常见副作用。您可能会感到口腔内痛点或可能会有伤口或溃疡。这些口腔溃疡可能会发生感染并可能出血。随着时间的推移, 症状通常会恶化, 并且可能非常痛苦。溃疡会使您难以进食、吞咽、饮水甚至说话。



需要查找的症状

- 口腔溃疡可能红肿, 或者中间可能有小的白色斑块。当您咀嚼时, 溃疡可能会疼痛或刀割感, 也可能感觉到喉咙痛。溃疡可能导致出血或感染。
- 口腔、牙龈、舌上或舌下出现小片溃疡、肿胀或出血
- 口腔或舌头上出现白色或黄色薄膜、斑块或脓液
- 口腔中的粘液比平时多
- 吃冷热食物时感到干燥、灼热或疼痛
- 胃灼热烧心或消化不良



什么原因导致癌症患者的口腔溃疡?

口腔溃疡可由化疗、靶向药物治疗、一些免疫疗法和头颈部的放射治疗引起。其他因素也可能导致口腔溃疡: 特定感染、脱水、口腔护理不良、氧疗、饮酒或吸烟, 或缺乏某些维生素或蛋白质。



牙科检查和口腔护理

治疗前, 尤其是头颈部放射治疗前要进行牙科检查, 这将有助于预防和减少口腔溃疡。牙医可以向您展示如何护理口腔, 也可能在癌症治疗开始之前先治疗口腔蛀牙或感染。

请与您的癌症医护团队讨论适合您具体情况的最佳治疗方法, 这一点非常重要。

良好的口腔护理有助于降低口腔溃疡的风险, 还可以帮助防止口腔溃疡变得非常严重。使用柔软的牙刷可以帮助保持口腔清洁, 并降低伤害牙龈和口腔内壁的风险。

在口腔疼痛之前就应该好好护理口腔。如果您的口腔已经长出溃疡, 良好的口腔护理可以帮助防止口腔感染。



如果您患有口腔溃疡, 可以做些什么来呵护口腔

要呵护口腔

- 使用癌症护理团队建议的漱口水漱口。
- 如果您的癌症医护团队同意, 请每天至少喝 8 杯液体。
- 某些类型的漱口水可以帮助保持口腔清洁, 并有助于缓解不适。如果您的口腔溃疡疼痛或感染, 可能会建议使用抗生素或类固醇漱口水。
- 询问医护人员是否可以使用牙线洁牙。
- 如果您佩戴假牙, 您可能被告知在两餐之间定时取下假牙进行清洁, 并将其在清洁液体中浸泡。
- 用凡士林、温和的润唇膏或可可脂保持嘴唇湿润。
- 如果您感到疼痛, 请遵医嘱服用止痛药。

吃饭时

- 多吃容易吞咽的柔软、湿润的食物。
- 避免吃非常咸、辛辣或含糖的食物。
- 少食多餐, 要食用清淡、不干、不辛辣的食物。不要吃生的蔬菜和水果或其他坚硬、干硬或外表有硬皮的食物, 如薯片或椒盐脆饼。
- 避免酸性水果和果汁, 如橙子、葡萄柚和番茄, 这些会刺激口腔皮肤。
- 避免碳酸饮料、酒精和烟草。

如果出现以下情况, 咨询您的癌症护理团队

- 口内发红, 症状持续超过 48 小时。
- 发烧, 请询问您的癌症医护团队发烧体温的温度。
- 牙龈出血。
- 您注意到口腔内有任何类型的伤口或溃疡。

- 舌头上或口腔内有白色斑块。
- 2 天内无法进食或饮用液体。
- 由于口腔溃疡难以服药。

口腔溃疡的治疗

业内需要更多的研究寻找治疗口腔溃疡和疼痛的最佳方法。良好的口腔护理和漱口水对大多数人都有帮助。对于其他人来说, 减少治疗剂量、冷冻疗法或激光疗法可能会降低口腔溃疡的风险或有助于口腔内伤口的愈合。



请与您的癌症医护团队交谈。

请告诉您的癌症医护团队您发现的口腔内的变化, 例如, 2 天内不能进食或饮水、发烧、感觉剧烈的疼痛。请医护人员知道让您的口腔溃疡感觉更糟或更好的事项。



要了解有关癌症方面的信息和答案, 请访问美国癌症协会网站 [cancer.org](https://www.cancer.org) 或致电 1-800-227-2345 联系我们。我们随时为您提供服务。

